

Plan działania

- 1) Po wykonanej sesji przekazuję Tobie dokumentację końcową zawierającą uwagi i sugestie otrzymane od zwierzaka,
- 2) Na początek wypisz sobie wszystkie potrzeby i uwagi przekazane przez zwierzaka – ułatwi to Tobie zastosowanie się do nich,
- 3) W razie wątpliwości co do któregoś punktu - skontaktuj się ze mną,
- 4) Wykonując każdą czynność musisz być skupionym tylko na swoim zwierzaku,
- 5) Spędzając czas własnym zwierzakiem pamiętaj skupić się na „być w tu i teraz”,
- 6) Bądź uważny na to co zwierzę komunikuje swoim ciałem, czego oczekuje a czego nie – dostosuj się do jego potrzeb,
- 7) Skupiając się na czynnościach jakie masz wykonać zamiast na emocjach nawet nie zauważysz kiedy problem zniknie.
- 8) Nawet jeśli czegoś się boisz wprowadzając nowe zasady, to rób po kolei i zgodnie ze wskazówkami, tym co czujesz w danym momencie, Przykład: Jeśli zwierzę się jeży na innego psa, odwróć jego uwagę, zmień kierunek spaceru lub zatrzymaj się kierując jego uwagę na smaczki.
- 9) Wprowadzenie uważności do swojego życia pozytywnie wpływa na relacje z samym sobą oraz zwierzęciem. Przykład: Jeśli jest osoba, która denerwuje się przed wyjściem na spacer to może zrobić sobie ćwiczenia rozluźniające (odstresujące).
- 10) Bądź cierpliwy i daj sobie czas - nic na siłę. Stres niewiele wnosi, a bardziej wzmacnia niepożądane zachowanie zwierzęcia co powoduje, że proces zmian zachodzi dłużej.
- 11) Pamiętaj, że bardzo wiele zależy od Ciebie. Im więcej serca i cierpliwości włożysz w ten proces, tym większymi efektami będziesz się cieszyć w przyszłości.**

